



MAVZU:18–20 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIK VA UNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

*1-bosqich magistranti **Bozorov Nodir***

Muallif bilan bog'lanish:

e-mail: nodir07230@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada 18–20 yoshli voleybolchilarda maxsus chidamlilik tushunchasi va uning fiziologik xususiyatlari tahlil qilingan. Voleybolchilarning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional holati maxsus chidamlilik bilan bog'liqligi yoritilgan. Tadqiqotda sport mashg'ulotlari jarayonida yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, maxsus chidamlilik, fiziologik xususiyatlar, sport mashg'uloti, yosh sportchilar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются понятие специальной выносливости у волейболистов 18–20 лет и ее физиологические особенности. Проанализирована взаимосвязь специальной выносливости с функциональным состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем спортсменов. Обоснована важность развития специальной выносливости с учетом физиологических возможностей молодых волейболистов в процессе спортивной подготовки.

Ключевые слова: волейбол, специальная выносливость, физиологические особенности, спортивная тренировка, молодые спортсмены

Annotation: This article examines the concept of special endurance in volleyball players aged 18–20 and its physiological characteristics. The relationship between special endurance and the functional state of the cardiovascular, respiratory, and muscular systems is analyzed. The importance of developing special



endurance while considering the physiological capabilities of young athletes in the training process is substantiated

Keywords: volleyball, special endurance, physiological characteristics, sports training, young athletes

Hozirgi kunda voleybol sport turi yuqori tezlik, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi dinamik o'yin sifatida keng rivojlanib bormoqda. Musobaqa jarayonida sportchilar qisqa vaqt oralig'ida ko'p marotaba sakrash, tezkor yugurish, to'xtash, yo'nalishni keskin o'zgartirish hamda kuchli zarbalarni bajarishga majbur bo'ladilar. Ushbu harakatlarning barchasi sportchidan yuqori darajadagi maxsus chidamlilikni talab etadi. Maxsus chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan taqdirda o'yin oxiriga kelib harakat tezligi pasayadi, texnik-taktik xatolar ko'payadi va musobaqa samaradorligi kamayadi.

18–20 yoshli voleybolchilar sport mahoratini shakllantirish va takomillashtirishning muhim bosqichida hisoblanadi. Bu yosh davrida organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlari morfofunktsional jihatdan yuqori rivojlanish darajasiga yetib boradi. Shu bilan birga, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlari ham ortadi. Aynan shu davrda maxsus chidamlilikni maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish sportchining keyingi sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Voleybolda maxsus chidamlilik o'yin davomida takrorlanib turadigan yuqori intensivlikdagi harakatlarni qisqa dam olish oralig'ida samarali bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Bu jarayon asosan aerob va anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining o'zaro uyg'unlashuvi orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida sportchilarning fiziologik xususiyatlarini, individual imkoniyatlarini hamda yuklamaning hajmi va intensivligini to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi 18–20 yoshli voleybolchilarda maxsus chidamlilikning mazmuni va uning fiziologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan tahlil



qilish hamda sport mashg'ulotlari jarayonida ushbu sifatni rivojlantirishning ahamiyatini asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning dolzarbligi: Zamonaviy voleybol sportida o'yin sur'atining yuqori bo'lishi, harakatlar intensivligining ortishi hamda musobaqalar sonining ko'payishi sportchilardan yuqori darajadagi maxsus chidamlilikni talab etmoqda. O'yin davomida sportchilar qisqa vaqt ichida ko'p marotaba sakrash, tezkor harakatlanish va kuchli zarbalarni bajaradilar. Ushbu yuklamalar charchash jarayonini tezlashtiradi va maxsus chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan hollarda sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Shu sababli maxsus chidamlilikni rivojlantirish masalasi voleybol sportida muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

18–20 yoshli voleybolchilar sport mahoratini shakllantirishning hal qiluvchi bosqichida bo'lib, aynan shu davrda organizmning fiziologik tizimlari to'liq shakllanib boradi va yuqori yuklamalarga moslashish imkoniyatlari kengayadi. Ushbu yosh davrida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional holatini hisobga olish maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirish imkonini beradi. Biroq amaliyotda ko'plab mashg'ulot dasturlarida yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari yetarlicha e'tiborga olinmayotgani kuzatiladi.

Shu nuqtai nazardan, 18–20 yoshli voleybolchilarda maxsus chidamlilik va uning fiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, mazkur sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga hamda musobaqalarda barqaror yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilik tushunchasi

Maxsus chidamlilik — bu sportchining muayyan sport turiga xos bo'lgan jismoniy yuklamalarni uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolda maxsus chidamlilik quyidagi jihatlar bilan namoyon bo'ladi:



o'yin davomida harakat tezligini saqlab qolish;
takroriy sakrash va zarbalarni bajarish qobiliyati;
texnik-taktik harakatlarni charchash sharoitida aniq bajarish.

Mazkur sifat umumiy chidamlilikka tayangan holda, sport turiga mos mashqlar orqali rivojlantiriladi.

18–20 yoshli voleybolchilarning fiziologik xususiyatlari

Ushbu yosh davrida sportchilarning asosiy fiziologik tizimlari yetarli darajada rivojlangan bo'ladi:

Yurak-qon tomir tizimi

18–20 yoshli sportchilarda yurak hajmi va zarba hajmi ortadi, bu esa mashg'ulot paytida qon aylanishini samarali ta'minlaydi. Maxsus chidamlilik mashqlari yurak mushagini mustahkamlab, yurak urish tezligining tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Nafas olish tizimi

Voleybolchilarda o'pkaning hayotiy sig'imi va nafas olish chuqurligi ortadi. Bu esa organizmni kislorod bilan ta'minlashni yaxshilab, anaerob va aerob energiya ta'minoti jarayonlarining samaradorligini oshiradi.

Mushak tizimi

Maxsus chidamlilik mushaklarning charchashga qarshi turish qobiliyati bilan bevosita bog'liq. 18–20 yoshda tez qisqaruvchi va sekin qisqaruvchi mushak tolalari optimal nisbatda rivojlanib, sakrash va tezkor harakatlarda muhim rol o'ynaydi.

Maxsus chidamlilikning fiziologik asoslari

Voleybolda maxsus chidamlilik asosan aralash (aerob-anaerob) energiya ta'minoti hisobiga amalga oshiriladi. Qisqa muddatli yuqori intensiv harakatlar anaerob jarayonlarga, o'yin davomiyligi esa aerob imkoniyatlarga tayanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda:

interval usuli,
takroriy mashqlar,
o'yin uslubidagi mashqlar keng qo'llaniladi.



Bu usullar sportchi organizmida fermentativ faollikni oshiradi, sut kislotasiga chidamlilikni kuchaytiradi va umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Amaliy tavsiyalar

18–20 yoshli voleybolchilarda maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirish uchun mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi amaliy tavsiyalarga rioya etish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

Mashg‘ulot yuklamasini fiziologik xususiyatlarga moslashtirish Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini hisobga olish zarur. Yuklamaning hajmi va intensivligi sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda tiklanish imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Aralash energiya ta‘minotiga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanish

Voleybol o‘yining o‘ziga xosligi inobatga olinib, aerob va anaerob imkoniyatlarni birgalikda rivojlantiruvchi interval va takroriy mashqlar mashg‘ulot dasturiga kiritilishi tavsiya etiladi. Bu mashqlar sportchilarning charchashga chidamliligini oshiradi.

O‘yin uslubidagi mashqlarni keng qo‘llash Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda o‘yin vaziyatlariga yaqin bo‘lgan mashqlar samarali hisoblanadi. Kichik tarkibli o‘yinlar, cheklangan vaqt va maydonda o‘tkaziladigan mashqlar sportchilarning texnik-taktik harakatlarini charchash sharoitida bajarish qobiliyatini oshiradi.

Sakrash va tezkor harakatlar chidamliligini rivojlantirish Voleybolga xos bo‘lgan takroriy sakrashlar va tezkor harakatlarni uzoq vaqt davomida bajarishga qaratilgan mashqlar maxsus chidamlilikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlarni bajarishda dam olish oralig‘i qat‘iy nazorat qilinishi lozim.

Tiklanish jarayoniga alohida e‘tibor qaratish Mashg‘ulotlar orasida faol tiklanish vositalaridan (yengil yugurish, cho‘zilish mashqlari, nafas mashqlari) foydalanish tavsiya etiladi. Bu yurak urish tezligining tezroq me‘yoriga qaytishiga va keyingi yuklamalarga tayyorlanishga yordam beradi.



Mashg'ulot samaradorligini muntazam nazorat qilish Sportchilarning funksional holatini yurak urish tezligi, mashg'ulotdan keyingi tiklanish va umumiy ish qobiliyati ko'rsatkichlari orqali nazorat qilish zarur. Olingan natijalarga asoslanib mashg'ulot yuklamalariga tuzatishlar kiritish tavsiya etiladi.

Xulosa: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, 18–20 yoshli voleybolchilarda maxsus chidamlilik sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va u sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Voleybol o'yinining yuqori intensivligi, tezkor va takroriy harakatlar bilan tavsiflanishi sportchilardan yurak-qon tomir, nafas olish hamda mushak tizimlarining yuqori funksional tayyorgarligini talab etadi. Mazkur yosh davrida sportchilarning organizmi jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlariga ega bo'lib, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay fiziologik sharoit mavjud. Maxsus chidamlilikning samarali rivojlanishi aerob va anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining uyg'un faoliyati, mushaklarning charchashga qarshi turish qobiliyati hamda tiklanish jarayonlarining tezligi bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, mashg'ulot jarayonida 18–20 yoshli voleybolchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilgan maxsus mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini yaxshilaydi, mushaklarning ish qobiliyatini oshiradi hamda o'yin davomida texnik-taktik harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi. Xulosa qilib aytganda, maxsus chidamlilikni ilmiy asoslangan metodlar yordamida rivojlantirish voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, charchashga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari amaliy mashg'ulot jarayonida murabbiylar va sport mutaxassislari uchun metodik tavsiyalar sifatida qo'llanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Kerimov F.A. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.



2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
3. Axmedov A.A. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016.